

# BOLETÍN BIBLIOTECA ANA INFORMA



N° 18 | Diciembre 2021



PERÚ

Ministerio  
de Desarrollo Agrario  
y Riego



ANA

Autoridad Nacional del Agua

EL PERÚ PRIMERO

# CONTENIDOS

<a href="#">Presentación</a>	2
<a href="#">Actividades y noticias</a>	3
<a href="#">Lecturas recomendadas</a>	5
<a href="#">Herramientas y recursos</a>	7
<a href="#">Novedad: Publicaciones editadas por ANA</a>	8



## Presentación

En los actuales momentos todavía nos encontramos cuidándonos de la pandemia por la posible aparición de una nueva variante, llamada ómicron. En ese sentido, la población continúa vacunándose se de manera masiva, sin embargo, no tenemos que confiarnos en bajar la guardia para que este virus COVID-19, no nos cauce más estragos o en todo caso no genere más casos de fallecimientos como ha venido ocurriendo desde que empezó esta pandemia. Es en este contexto, que nosotros como Biblioteca Institucional nos estamos exigiendo al máximo en la labor de brindar acceso libre a las colecciones en forma remota mediante plataformas virtuales y contenidos digitales, a través del boletín **Biblioteca ANA Informa**.

Esta edición N° 18, correspondiente a diciembre, 2021 y enero de 2022, desde la sección «Actividades y noticias» difunde información promovida por la Unidad de Recursos Humanos, sobre 5 Hábitos saludables y sencillos que se pueden hacer para mejorar tu salud mental. En esta misma sección se presenta una nota de prensa referida a como la ANA, a través de la Administración Local del Agua La Convención, ha logrado convocar a funcionarios de diferentes instituciones con el objetivo de conformar la mesa temática en la gestión de los servicios de saneamiento. La segunda sección denominada «Lecturas recomendadas», recoge una selección de publicaciones especializadas de libre acceso y a texto completo a través de Internet. La sección «Herramientas y recursos» presenta a GeoDa, programa de software GIS gratuito que se utiliza principalmente para introducir a nuevos usuarios en el análisis de datos espaciales. También se muestra en la sección «**Novedad**» dos (2) recientes publicaciones editadas por la ANA que se pueden descargar a texto completo. Finalmente, se presenta información que viene difundiendo la Unidad de Recursos Humanos sobre ¿Cómo reconocer los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19?.

# Actividades y noticias

## 5 Hábitos saludables y sencillos que se pueden hacer para mejorar tu salud mental

### 5 HÁBITOS SALUDABLES Y SENCILLOS QUE SE PUEDEN HACER PARA MEJORAR TU SALUD MENTAL

01

Incorpora pausas activas a tu día de trabajo: te ayudará a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo y a disminuir la fatiga laboral.

02

Cuida tu mente: En lo posible, anímate a tener una rutina de autocuidado, minimiza noticias y tiempo de pantalla, realiza ejercicio físico a diario y contacta con tus seres queridos a través de la tecnología laboral.

03

Aleja tabaco de tu vida: Las personas que fuman tienen mayor riesgo de contraer Coronavirus porque se llevan constantemente la mano a los labios. Y, en caso de resultar infectadas, corren mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave porque su función pulmonar se encuentra deteriorada.

04

Incorpora frutas y verduras a tu día a día: Aparte de brindarte fibra, te aporta vitaminas y minerales; los cuales son indispensables para tener un sistema inmune fuerte y sano.

05

Hidrátate constantemente: Es la base para tener un cuerpo en equilibrio; bebe agua antes de desayunar, dos vasos a lo largo de la mañana, dos en la comida, dos en la tarde y uno final en la cena.



## La Convención: ANA instala mesa temática de gestión de servicios de saneamiento



### Nota de Prensa

Cusco.- La Autoridad Nacional del Agua (ANA), a través de la Administración Local del Agua La Convención, convocó a funcionarios de diferentes instituciones con el objetivo de conformar la mesa temática en la gestión de los servicios de saneamiento.

En una jornada de dos días de trabajo, se elaboró un plan de trabajo articulado con el propósito de asegurar el acceso al agua potable y saneamiento a las poblaciones urbanas y rurales de manera adecuada y diferenciada, con visión territorial y de cuenca, que garantice la eficiencia en la prestación de los servicios.

En este encuentro, participaron representantes de la División de Recursos y Saneamiento Básico, Gerencia de Recursos Naturales y Gestión Ambiental de las Municipalidades Distrital del ámbito de la Provincia de La Convención, la Empresa Municipal de Agua Potable y Alcantarillado de Quillabamba – EPS EMAQ, la Gerencia Regional de Vivienda, Construcción y Saneamiento del Gobierno Regional Cusco, la Red de Salud de la Convención, al Programa Nacional de Saneamiento Rural, SUNASS, entre otros actores.

De esta manera, se busca alcanzar la formalización de las organizaciones, a través de la obtención de derechos de usos de agua con fines poblacionales, para garantizar la seguridad jurídica en la cuenca baja del Urubamba Vilcanota.

#### **Dato:**

La ANA, en coordinación con la Municipalidad Provincial de la Convención, convocó a la conformación de la mesa temática en la gestión de los servicios de saneamiento, en el marco de la Política de Estado 33, Recursos Hídricos.

Publicado el 10 de diciembre de 2021 - 9:02 a. m.

Fuente: <https://www.gob.pe/institucion/ana/noticias/568808-la-convencion-ana-instala-mesa-tematica-de-gestion-de-servicios-de-saneamiento>

# Lecturas recomendadas

Libros, revistas y/o artículos y otros documentos disponibles en línea a texto completo



Título: Estrategia nacional para la puesta en marcha de la agenda 2030

Autor: México Agenda 2030

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 2020

Temas: Agenda 2030 / Objetivos de Desarrollo Sostenible / Cambio Climático / Agua y Saneamiento / México

[Texto completo](#)



Título: 21 visiones de la COP 21: El acuerdo de París: Retos y áreas de oportunidad para su implementación en México

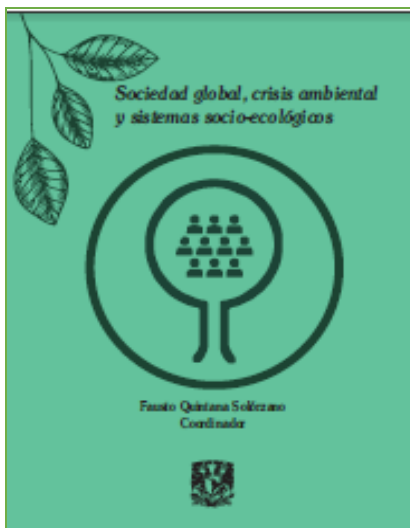
Autor: Universidad Nacional Autónoma de México

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 2016

Temas: Cambio Climático / Acuerdo de París / Política Nacional de Cambio Climático / México

[Texto completo](#)



Título: Sociedad global, crisis ambiental y sistemas socio-ecológicos

Autor: Universidad Nacional Autónoma de México

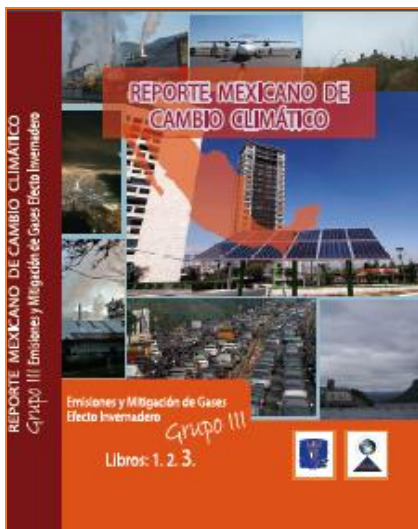
Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 26 de abril de 2019

Biodiversidad / Ecología / Energía / Cambio Climático / México

[Texto completo](#)





Título: Reporte mexicano de cambio climático: Emisiones y mitigación de gases de efecto invernadero

Autor: Universidad Nacional Autónoma de México

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 15 de diciembre de 2015

Temas: Cambio Climático / Desarrollo Sostenible / Mitigación del Cambio Climático / Energía / Transporte / Cooperación Internacional / Industria / Residuos Sólidos / Agricultura / Silvicultura / México

[Texto completo](#)



Título: Bases para una estrategia nacional de adaptación al cambio climático

Autor: Mohar Ponce, Alejandro

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 2017

Temas: Cambio Climático / Adaptación al Cambio Climático / México

[Texto completo](#)



Título: Sustentabilidad del desarrollo: Desafíos y propuestas

Autor: Secretaría de Educación de Veracruz

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 2018

Temas: Desarrollo Sostenible / Residuos Sólidos / Parques Nacionales / Gobernanza Ambiental / Gestión Ambiental / Cooperación Internacional / Cambio Climático / Uso del Agua / Turismo / México

[Texto completo](#)



Título: Principales retos e implicaciones de la ley general de cambio climático para la biodiversidad y los servicios ambientales

Autor: Zorrilla Ramos, María; Rayn Villalba, Dení

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: Marzo, 2015

Temas: Cambio Climático / Biodiversidad / Política Nacional de Cambio Climático / México

[Texto completo](#)



Título: Sabiduría y adaptación: El valor del conocimiento tradicional para la adaptación al cambio climático en América del Sur

Autor: Lara, Rommel; Vides-Almonacid, editores

Tipo de documento -> Libro

Fecha de publicación: 2014

Temas: Conocimientos Ancestrales / Cambio Climático / Adaptación al Cambio Climático / América del Sur

[Texto completo](#)

# Herramientas y recursos

## Software libre en Sistemas de Información Geográfica (GIS)

### GeoDa

GeoDa es un programa de software GIS gratuito que se utiliza principalmente para introducir a nuevos usuarios en el análisis de datos espaciales. Su principal funcionalidad es la exploración de datos en estadística. Desde simples gráficos de cajas hasta estadísticas de regresión, GeoDa tiene un arsenal completo de estadísticas para hacer casi cualquier cosa espacialmente.

Web: <http://geodacenter.github.io/>



# Novedades

Publicaciones editadas por la Autoridad Nacional del Agua



Autoridad Nacional del Agua

Estudios en glaciares y lagunas de la Cordillera Blanca 1941-1980 (fotolibro)

Lima: ANA. 2021

Presenta 40 imágenes fotográficas históricas registradas entre las décadas del 40 y 80, que muestran las principales acciones realizadas en glaciares y lagunas, como: evaluaciones técnicas, estudios de batimetría, inspecciones técnicas, ejecución de obras de seguridad en lagunas peligrosas e inicio de las acciones de monitoreo en glaciares.

<https://repositorio.ana.gob.pe/handle/20.500.12543/4991>



Autoridad Nacional del Agua

80 años estudiando los glaciares y lagunas del Perú: 1941 – 2021

Lima: ANA. 2021

Resume las principales acciones desarrolladas por la Unidad de Glaciología y Recursos Hídricos sobre el estudio de glaciares y lagunas en el Perú, desde 1941, siendo actualmente parte de la Autoridad Nacional del Agua. Destaca 14 años hito a través de una narración secuencial, donde se muestra la construcción progresiva de la historia de la glaciología y los lazos internacionales que ha logrado consolidar, colocando al Perú en un sitio importante y necesario en este contexto de cambio climático.

<https://repositorio.ana.gob.pe/handle/20.500.12543/4985>



## ¿Cómo reconocer los síntomas del estrés en tiempos de COVID-19?

### ¿CÓMO RECONOCER LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS EN TIEMPOS DE COVID-19?

#### 1. Físico

Tienes dolor de cabeza, sueño, problemas digestivos, sudoración, palpitaciones rápidas, cansancio inusual y calambres.



#### 2. Emocional

Sientes ansiedad, depresión, angustia, inseguridad, desilusión, nerviosismo, inestabilidad, desconfianza y siempre estás de mal humor.



#### 3. Cognitivos

Tu concentración es baja, te falla la memoria, tienes pensamientos repetitivos o no razones bien.



#### 4. Conductuales

Abusas del café, bebidas energéticas, comida chatarra, internet u otros métodos para "calmarte".



#### 5. Relaciones interpersonales

Te sientes tenso, incomprendido, no te interesa relacionarte con otras personas, y peleas con tus seres queridos por cualquier motivo.



**BOLETÍN BIBLIOTECA ANA INFORMA**  
**Contacto: [biblioteca@ana.gob.pe](mailto:biblioteca@ana.gob.pe)**  
**Imagen de portada: freepik.com**  
**2021**

